

# 中央体育館だより



vol.9

あけましておめでとうございます。

中央体育館は5日より営業いたします。今年もよろしく申し上げます。

## 先月のご報告

### 出前スポーツ塾～中央区箕子公民館～

12月16日(日)に中央区の箕子公民館に出前スポーツ塾に行ってきました。

出前スポーツ塾とは、幅広い年代の市民の皆様が気軽にスポーツを楽しむことができるよう、当協会所属のスポーツトレーナーを派遣する事業のことです。

今回、中央区のスポーツ推進員さんを対象に「あんたがたどこさ」の歌に合わせて行うレクリエーションの指導を行いました。レクリエーションを体験していただいた後、指導者としてどのような立ち振る舞いをすべきかをお伝えしてきました。



### 小体育室のリニューアル

小体育室ご利用の皆様、塗装工事の為に閉鎖してしまい、大変ご迷惑おかけしました。申し訳ございませんでした。塗装工事も終了し、5日より利用可能となります。年末年始休暇の運動不足解消に、ぜひご来館ください。職員一同お待ちしております。



### らくらくトレーニングのご案内!

らくらくトレーニングは、初心者の方でも簡単に参加できる教室です。参加者の年齢も幅広く、無理なくトレーニング出来ます。ぜひご参加ください。



☆らくらくトレーニング(月曜・木曜)

10:00～10:50(受付9:45～)

☆らくらくトレーニング(土曜)

14:00～14:50(受付13:45～)

参加方法: 受付にて参加料を支払い、名簿に名前を記入。  
※初めてご参加の方は、受付でお声かけ下さい。

定員・場所: 健康体力相談室 定員15名程度  
☆先着順での受付となります

参加料: 400円

【休館日のお知らせ】

☆1月の休館日は**21日(月)**です!!

中央体育館 〒810-0042  
福岡市中央区赤坂2-5-5  
TEL 741-0301 FAX 741-0617



中央体育館  
ホームページ

